

RECETTES

BOUTIQUE

BOUTIQUE

ABONNEMENT

## Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les  
recettes

# Pâtes de riz et leurs petits légumes à l'asiatique



Imprimer



Commenter

Préparation: **3**

## Ingrédients

**2**

- 2 portions de pâtes de riz
- 1/2 avocat
- 1 courgette

- 1 carotte
- 1 c. à s. max d'huile d'olive
- 1 c. à c. de beurre de cacahuètes
- 2 c. à c. de sauce tamari
- Quelques graines de sésame
- 1 c. à c. de vinaigre de riz

1. Remplissez la cuve d'1/3 d'eau, allumez le feu, fermez le couvercle.
2. Réalisez des tagliatelles de carotte et courgette à l'aide d'un économe.
3. Dès que l'eau de la cuve bout, mettez les pâtes dans la soupière, recouvrez-les d'eau de source et laissez cuire 5 à 7 min.
4. Une fois les pâtes cuites, enlevez la soupière et mettez le tamis à la place. Déposez les tagliatelles de légumes dans le tamis. Patientez entre 3 et 5 minutes en fonction de votre goût (al dente ou plus tendres).
5. Pendant ce temps réalisez la sauce dans votre saladier, mélangez bien le beurre de cacahuète avec la sauce tamari et l'huile d'olive. Ajoutez l'avocat découpé en petits cubes.
6. Une fois les ingrédients cuits à votre convenance, sortez-les (égouttez les pâtes) et déposez-les dans un saladier. Ajoutez les tagliatelles de légumes Mélangez, c'est prêt!

*Prêtes en 10 minutes!*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)